

# Quelques liens utiles

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
[www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)



plus d'info dans notre dossier thématique en ligne



Service de prévention et de santé au travail de la région nantaise  
2, rue Linné - BP 38549 - 44185 NANTES Cedex 4



toute la prévention sur  
[sstrn.fr/suivez-nous](http://sstrn.fr/suivez-nous)

© SSTRN | Code article : **sstrn-ds045** | Date de révision : **09/2019** | Toute reproduction interdite. Réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN | Crédits photo : © Adobestock



LES CONSEILS du *Sstrn*<sup>+</sup>  
PRÉVENTION

## LA SÉDENTARITÉ

UN RISQUE POUR LA SANTÉ ?

## QU'EST-CE QUE LA SÉDENTARITÉ ?

La sédentarité est définie par le fait d'être assis plus de 7 heures par jour en moyenne, avec des périodes assises ininterrompues de 2 heures (au bureau, devant la TV, dans sa voiture, devant son PC...).

## QUELS SONT LES DANGERS ?

Un mode de vie sédentaire et inactif augmente les risques :

- d'accident vasculaire cérébral de 33%,
- d'infarctus du myocarde de 30%,
- de diabète de 12 à 35%,
- d'hypertension artérielle de 12%,
- de cancer de 5 à 33%.

Source : OMS 2010

*Le saviez-vous ?*

*La sédentarité tue autant que le tabac et est la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité évitable non transmissible.\**

*\*Source : OMS 2010*



*L'activité physique au quotidien, c'est facile !*

## COMMENT LUTTER ?

Diminuez les risques en adoptant les bons réflexes au quotidien :

- ❑ **Oubliez votre voiture** pour les petits trajets, allez à pied ou à vélo au bureau et au restaurant le midi.
- ❑ **Descendez à la station d'avant** dans les transports en commun (métro, tram, bus).
- ❑ **Préférez l'escalier** par rapport à l'ascenseur. Si monter l'escalier est trop dur, commencer par le descendre.
- ❑ Diminuez les durées de position assise : levez-vous et **bougez un peu toutes les 30 minutes**.
- ❑ **Ne restez pas déjeuner devant votre écran**.
- ❑ **Éloignez l'imprimante** et la poubelle commune.
- ❑ Évitez les courriels intra-services, **allez voir directement vos collègues**.
- ❑ **Levez-vous pour téléphoner** si vous avez un téléphone sans fil.
- ❑ **Pratiquez une activité physique régulière** (marche d'un bon pas) au moins 30 minutes ou 3x10 minutes par jour.



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

### QUELS SONT LES BIENFAITS ?

Un muscle au travail dépense de l'énergie. Il fabrique des substances qui diminuent l'inflammation et améliorent la circulation du sang.

### L'activité physique contribue à :

- Améliorer les performances intellectuelles.
- Prévenir la maladie d'Alzheimer et la ralentir.
- Diminuer le risque cardio-vasculaire.
- Diminuer le risque de rechute dans les cancers du sein hormono-dépendants.
- Se détendre et améliorer la sensation de bien-être.